

## 十二年國教素養導向教學範例

一、教學理念：本課程設計遵循十二年國民基本教育核心素養導向的概念。本教材之學習內容、學習表現與融入重大議題實質內涵。希望男、女生都能熟練運球之各種技巧運用於活動中，除了使學生能持續熟練各種技巧外，也融國際教育議題，也培養學生遵守運動規則制定的意義以養成遵理守法的態度，更盼能培養運動家的精神。

領域/科目	健康與體育領域/體育科		設計者	葉時滔
實施年級	八年級		總結 束	1 節
單元名稱	羽球-你來我網			
學習重點	學習表現	<p>1. 認知：c. 運動知識、d. 技能原理</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能</p> <p>2. 情意：c. 學習態度</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>3. 技能：c. 技能表現、d. 策略運用</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略</p> <p>4. 行為：c. 運動計畫</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫</p>	領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
	學習內容	<p>A. 生長、發展與體適能：b. 體適能</p> <p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行</p>		

核心素養 呼應說明		<p>學生在學習羽球技巧時，先了解與球基本動作的要領，並在腦中建立起動作畫面，並藉由不斷重複練習，達到動作精熟，使肌肉完成動作記憶。進而完整、連貫與自動化的建立起動作模式後，便可表現出穩定、移動及操作性之運動能力，以展現自我的運動能力。</p> <p>並且在與他人進行溝通、合作與討論如何完成目標、解決問題。透過教師適當地引導情境與不斷地提供思考、溝通的機會下，便能有效地學到與他人互動，達成共識並產生共同行為與策略，達成培養具備解決問題的能力。</p>
議題 融入	實質 內涵	<p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>
學習目標		
<p>一、能了解羽球運球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>二、能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與互相扶持的精神。</p> <p>三、能養成遵理守法的態度與培養運動員之運動家精神及運動欣賞的能力。</p>		
教學設備/ 資源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 羽球拍數支</li> <li>2. 羽球數個</li> <li>3. 小音響一台</li> <li>4. 白板(小)兩塊</li> </ol>	
教學內容及實施方式		備註
<p style="text-align: center;">第一堂 準備活動</p> <p>一、確認上課人數與實道人數</p> <p>(一)體育股長上課前，先詢問老師上課地點、借還上課使用器材。</p> <p>(二)小隊長打鐘上課時統計小隊出席狀況，回報體育股長。</p> <p>(三)體育股長上課統計社團出席紀錄，回報老師。</p> <p>二、說明課程進度與評分方式</p> <p>上課原則：</p> <p>(一)不遲到，除非有借調單，日期時間要明確，但在借調時間後五分鐘一定要到上課地點，否則也算遲到。</p> <p>(二)秩序：上課期間老師在講解時注意聽講。</p> <p>(三)分組</p> <p>評分方式：</p> <p>(一)技能成績：技能考試、裁判手勢</p> <p>(二)情意成績：出缺席、課堂表現、課堂自評</p> <p>(三)認知成績：期末體育心得</p>		

### 三、講解熱身球感操 (隨課程進度會慢慢增加)

#### (一)關節熱身：

頸部伸展 10 秒

手臂環繞 10 圈

腰部環繞 10 圈

膝部環繞 10 圈

#### (二)球場熱身：

##### 1.左右折返：

(1)方向範圍：以羽球場左、右外圍邊線。

(2)腳步：以小跑步的方式進行，至兩邊邊線時，跨出慣用腳、手碰觸邊線。

\*注意：折返時臀部不朝向球網方向。

##### 2.前後折返：

(1)方向範圍：箝制球網、後至球場底線。

(2)腳步：由底線向球網方向小跑步，經過發球線後，跨出慣用腳、手碰觸球網。向後折返可以倒退跑、側併步方式返回底線。

\*注意：向後折返時，使用側併步方式折返者，慣用右手身體轉向右方，左手者轉向左方。

#### (三)彈球(20 次)：

手握球拍，手臂、手腕放輕鬆，利用球拍拍面，將羽球彈起至空中。

##### 1.高度：

(1)初級球必須超過頭部高度

(2)中級球必須超過頭部 3 公尺

(3)高級能彈得越高越好

2.拍面角度：拍面分為正、反面，擊球瞬間必須與身體呈 90 度角方向，向上將球彈起。

#### 發展活動

##### 一、分配球具

每小隊隊長出列，點收喜隊人數球具，分配給隊員每人一支球拍、一顆球。

##### 二、原地熱身球感操練習

對空談球練習。

##### 三、熱身球感操 PK 賽

以剛才的講解和練習的熱身球感操，進行 PK 賽，選出表現最好的小隊給予平時分數加分。

#### 綜合活動

##### 一、集合點收球具

體育股長點收球具，如有少球體育股長需報告老師。

##### 二、講評表現

針對表現優良的小隊給予鼓勵、稱讚，並指導其他小隊向優良小隊看齊。

##### 三、裁判手勢

(一)界外 (二)第二發球、連擊



界外



第二發球、連擊

四、行下課禮

謝謝老師，謝謝同學